

Uống nước cam: Lợi ích và những điều cần lưu ý

11:38 23/03/2025

Nước cam, thức uống quen thuộc mỗi sáng, được biết đến với hàm lượng vitamin C dồi dào. Tuy nhiên, việc uống nước cam mỗi ngày có thực sự tốt cho sức khỏe hay không, và những ai cần cẩn trọng khi sử dụng loại nước này, vẫn là câu hỏi khiến nhiều người băn khoăn.

Nước cam là thức uống phổ biến để bắt đầu ngày mới vì hương vị tươi mát, ngọt ngào. Nhiều người có thể an toàn thưởng thức nước cam mỗi ngày ở mức độ vừa phải. Một cốc nhỏ cung cấp chất dinh dưỡng lành mạnh mà không quá nhiều đường hoặc calo.



Uống nước cam: Lợi ích và những điều cần lưu ý

Nước cam có một số lợi ích cho sức khỏe. Nó cung cấp một khẩu phần trái cây và chất dinh dưỡng tốt cho tim, tăng cường hệ thống miễn dịch và giảm nguy

cơ sỏi thận.

Lợi ích của nước cam đối với sức khỏe

Chứa nhiều chất dinh dưỡng quan trọng

Cam chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất, bao gồm vitamin C, kali, folate, photpho, magie.

Chứa nhiều chất chống oxy hóa

Theo Verywell Health, nước cam rất giàu chất dinh dưỡng lành mạnh được gọi là chất chống oxy hóa, hợp chất giúp ngăn ngừa tổn thương tế bào do gốc tự do gây ra.

Chất chống oxy hóa có liên quan đến việc cải thiện khả năng miễn dịch và sức khỏe tim mạch. Chế độ ăn giàu chất chống oxy hóa có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và ung thư.

Cam và nước cam chứa các chất chống oxy hóa là axit ascorbic, flavonoid và carotenoid. Một nghiên cứu cho thấy uống nước cam hàng ngày có thể làm tăng số lượng chất chống oxy hóa trong cơ thể. Nước cam là một trong những nguồn chất chống oxy hóa hàng đầu, cùng với trà, quả mọng, rau...

Hỗ trợ hệ thống miễn dịch

Uống nước cam thường xuyên có thể hỗ trợ hệ thống miễn dịch. Các loại trái cây họ cam quýt như cam là nguồn cung cấp vitamin C tuyệt vời. Loại vitamin tan trong nước này là chất chống oxy hóa có đặc tính miễn dịch mạnh mẽ.

Vitamin C giúp tăng chức năng miễn dịch, hỗ trợ quá trình hình thành xương và cải thiện quá trình lành vết thương.

Có thể tăng cường sức khỏe tim mạch

Nước cam có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe tim mạch. Một nghiên cứu cho thấy uống nước cam thường xuyên có thể làm giảm cholesterol. Các nghiên cứu khác cho thấy uống hai ly nước cam mỗi ngày có thể giúp hạ huyết áp sau 12 tuần ở những người bị tăng huyết áp.

Hesperidin, một flavonoid trong nước cam, có thể góp phần làm giảm huyết áp.

Có thể làm giảm viêm

Viêm là một quá trình hữu ích được thiết kế để thúc đẩy quá trình chữa lành trong quá trình chấn thương hoặc bệnh tật.

Tuy nhiên, khi tình trạng viêm mãn tính, nó có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Mức độ viêm cao liên tục làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim, rối loạn chuyển hóa và một số bệnh ung thư.

Các chất chống oxy hóa trong cam và nước cam có thể có đặc tính làm giảm các dấu hiệu viêm trong cơ thể. Mức độ thấp hơn của các dấu hiệu viêm có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc các tình trạng sức khỏe mãn tính.

Có thể giúp ngăn ngừa sỏi thận

Một ly nước cam mỗi ngày có thể giúp tránh xa sỏi thận. Sỏi thận là những cặn khoáng nhỏ tích tụ trong thận. Chúng thường gây đau dữ dội, tiểu ra máu và buồn nôn. Một số đặc tính trong nước cam có thể làm giảm nguy cơ mắc sỏi thận.

Uống nước cam làm tăng độ pH trong nước tiểu và làm cho nước tiểu có tính kiềm hơn. Nước tiểu có tính kiềm hơn (ít axit hơn) có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc sỏi thận.

Có thể làm giảm nguy cơ khuyết tật bẩm sinh

Uống nước cam cung cấp cho phụ nữ mang thai lượng folate cần thiết có thể làm giảm nguy cơ khuyết tật bẩm sinh. Folate rất cần thiết cho sự phát triển của ống thần kinh và làm giảm nguy cơ mắc tật nứt đốt sống và các tình trạng sức khỏe tử vong khác.

Lưu ý gì khi uống nước cam

Nước cam có thể góp phần vào chế độ ăn uống lành mạnh và mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nhưng giống như bất kỳ chế độ ăn uống cân bằng nào, bạn đừng lạm dụng nó mà hãy uống nước cam có chừng mực.

Nước cam rất giàu chất dinh dưỡng lành mạnh. Nó cũng có xu hướng chứa nhiều đường và calo. Trái cây nguyên quả chứa chất xơ, giúp no và ngăn lượng đường trong máu tăng đột biến. Nước cam không chứa chất xơ, nên bạn có thể tiêu thụ nhiều mà không cảm thấy no hoặc thỏa mãn.

Những lý do để duy trì lượng nước cam tiêu thụ ở mức độ vừa phải bao gồm:

- Hàm lượng đường cao.
- Ít chất xơ.

- Làm tăng lượng đường trong máu.
- Có thể liên quan đến tăng cân.
- Góp phần làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type 2.

Các lựa chọn thay thế nước cam

Uống nước cam ở mức độ vừa phải có thể có lợi cho sức khỏe. Nếu bạn đang tìm kiếm một lựa chọn thay thế cho nước ép trái cây, hãy cân nhắc các lựa chọn lành mạnh như sinh tố trái cây, trà thảo mộc, nước dừa, sữa không đường hoặc sữa hạt...

Tâm An (t/h